

文化・体育施設の講座 ※詳細は、各施設へお問い合わせください。

講座名 ※○は回数	期間	時間	定員	参加費	申込	場所・申込・問合せ先
春 旅の英会話⑧	4/11～6/20 の(木)	13:30～15:00	20人 ●抽選 ※高校生以下不可	3,500円		河西コミュニティセンター ☎480-1171 FAX 480-1172 (休)金曜
ビューティ&ヘルシー健康体操(第1期)⑩	4/10～6/26 の(水)	10:00～11:00	60人 ●抽選 ※高校生以下不可	4,000円		
ビューティ&ヘルシーストレッチヨガ(第1期)⑩	4/10～7/3 の(水)	19:30～20:30	50人 ●抽選 ※高校生以下不可	4,000円		
素敵に☆ナレーション&朗読(初級編1)⑩	4/13～7/13 の(土)	A10:30～12:00 B13:30～15:00	各15人 ●抽選 ※中学生以上	4,000円	3/2(土)～17(日)に 電話・FAX・窓口へ	
ビューティ&ヘルシー簡単ベリーダンス(初級編1)⑩	4/9～6/25 の(火)	19:40～20:45	20人 ●抽選 ※高校生以上	4,000円		
川柳入門 はじめのはじめ(春・夏)⑥	4/11～9/12 の(木)	13:30～15:30	15人 ●抽選 ※高校生以下不可	3,000円		
はじめてのパン作り(クリームパン&マヨネーズパン)①	4/18(木)	10:00～13:00	16人 ●抽選 ※高校生以下不可	1,500円		
4月世界料理紀行 スイス料理①	4/7(日)	10:00～13:00	16人 ●抽選 ※高校生以下不可	1,500円		
スッキリ!からだほぐれる健康体操⑤	4/25(木)～6/13(木)	10:00～11:00	25人 ●抽選	2,100円	3/20(木)～4/3(木)に 電話・窓口へ	
リラックス安眠ヨガ①	3/26(火)	19:30～20:30	30人 ●抽選	無料	3/1(金)～3/12(火)に 電話・窓口へ	
ファミリーヨガ① (3才以上の未就学児と保護者)	3/23(土)	10:30～11:30	5組10人 ●抽選 ※子供1人につき 保護者1人	無料		
ハーブの挿し木体験 (ハーブの増やし方)①	3/22(金)	9:30～12:00	25人 ●抽選	300円	3/11(日)〈消印有効〉 までにはがきで	西庄ふれあいの郷ハーブ園 (西庄1107-36) ☎456-3533 (休)火曜 ※住所・氏名・年齢・電話番号を 記入。1人につき1枚。
ソフトテニス⑩	4/8～6/24 の(日)	9:45～11:45	40人 ●先着	4,500円	3/11(日)～参加費を 持参	河南総合体育館 ☎477-4009 (休)火曜
卓球⑩	4/5～6/21 の(金)	13:30～15:30	40人 ●先着	5,000円	3/13(火)～参加費を 持参	
健康ストレッチ⑬	4/12～7/19 の(金)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各60人 ●先着	4,000円	3/15(金)～参加費を 持参	
いきいきヨーガ⑬	4/10～7/10 の(水)	10:00～11:30	40人 ●先着	4,000円	3/13(火)～参加費を 持参	
小中学生バドミントン⑩	4/8～5/27 の(月・金)	19:00～20:30	40人 ●先着	4,000円	3/18(月)～参加費を 持参	
はじめてエアロ⑬	4/8～7/22 の(月)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各40人 ●先着	4,000円		
障がい者フライングディスク⑩	4/10～2/12 の第2(火)	19:00～20:30	20人 ●先着	無料	直接電話・窓口へ	
春季硬式テニス⑧	4/12～6/7 の(金)	9:30～11:00	60人 ●先着 ※18歳以上	4,500円	3/19(火)～4/2(火)に 参加費を持参	
春季健康ストレッチ⑫	4/10～7/3 の(水)	13:30～14:30	40人 ●先着	4,500円	3/11(日)～17(日)に 直接窓口へ	
春季体幹!ピラティス⑩	4/3～6/12 の(水)	18:30～19:15	30人 ●抽選	4,000円	3/7(水)～13(水)に はがき(62円)持参	
春季エアロピクス⑩	4/4～6/13 の(木)	10:00～11:00	100人 ●先着	3,500円	3/14(火)～20(火)に 直接窓口へ	
春季レディース・ナチュラルヨガ⑩	4/4～6/13 の(木)	①18:30～19:15 ②19:30～20:15	各30人 ●抽選	4,000円	3/7(水)～13(水)に はがき(62円)持参	
春季卓球⑩	4/17～6/26 の(水)	①9:30～11:30 ②13:00～15:00	各40人 ●抽選	5,000円	3/29(金)～4/7(日)に はがき(62円)持参	松下体育館 ☎444-8274 (休)木曜 ※18歳以上
春のストレッチ⑩	4/19～7/5 の(金)	13:30～14:45	45人 ●先着	4,000円	4/12(金)～参加費を 持参	
ナイトアクアピクス⑨	4/9～6/18 の(火)	18:45～19:30	30人 ●抽選 ※18歳以上	6,750円		市民温水プール ☎455-8022 (休)日曜 ※工事のため、電話のみ の受付。申込後、3/13(水)～ 20(水)に受講手続きが必要。
健康応援スイミング⑩	4/9～6/25 の(火)	10:00～11:15	20人 ●抽選 ※18歳以上	7,500円	3/1(金)～9(日)に電 話で	
アクアピクス⑪	4/10～7/3 の(水)	10:15～11:00	50人 ●抽選 ※18歳以上	8,250円	※工事のため、電話のみ の受付。申込後、3/13(水)～ 20(水)に受講手続きが必要。	
れでいーすスイミング⑪	4/11～7/4 の(木)	①9:50～10:50 ②10:50～11:50	各60人 ●抽選 ※18歳以上の女性	8,250円		

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

ほっと広場

●日時/4月19日(金)10時～11時30分 ●対象/生後6か月～1歳未満児と保護者 ●申込/4月12日(金)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/中保健センター

赤ちゃん広場

●日時/①4月16日(火)②25日(日) 各日13時30分～15時30分 ●対象/生後2～5か月児と保護者 ●定員/各15組(抽選) ●申込/①4月9日(火)②18日(日)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/①中保健センター ②北保健センター

にこにこ相談室

●日時/4月18日(日)10時～11時30分 ●対象/0歳児と保護者 ●定員/20組(抽選) ●申込/4月11日(日)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/西保健センター

すくすくルーム

●日時/4月22日(日)10時～11時30分 ●対象/0歳児と保護者 ●定員/20組(抽選) ※初参加優先 ●申込/4月12日(金)までに電話で ●場所・申込・問合せ先/南保健センター

離乳食講習会

●日時/①4月9日(火)10時30分～11時45分
②4月17日(日)10時30分～11時45分
●定員/各先着20組
●申込/3月11日(日)～電話で
●場所・申込・問合せ先/①南保健センター②中保健センター

マタニティサークル

●日時/①4月2日(火)・16日(火)②4月11日(日)・25日(日) 各日13時30分～15時30分 ●場所・問合せ先/①中保健センター ②北保健センター

新生児訪問事業

助産師・保健師が生後28日以内の新生児期に家庭を訪問し、体重測定等や育児相談を行います。
●申込/母と子の健康のためのしおりについてはがき(新生児訪問指導依頼票)・電話で
●申込・問合せ先/地域保健課☎488-5120

教室名 ※○は回数	日時	定員	参加費
家庭料理⑩	4/17～第1・3(火)18:30～20:30	20人	15,400円
生花(嵯峨御流)⑫	4/16～第1・3(火)18:30～20:00	20人	15,400円
アロマテラピー⑥	5/17～第1・3(金)18:30～20:00	15人	13,200円
茶道(表千家)⑫	4/17～第2・4(火)18:00～20:00	15人	8,200円
フラワーアレンジメント⑥	4/17～第2・4(火)18:30～20:00	20人	17,400円
ギター弾き語り⑥	5/11～第2・4(日)13:30～15:00	15人	3,100円
はじめての韓国語⑩	4/19～第1・2・3(金)18:30～19:30	15人	3,100円
ヨガ⑩	5/18～第1・3(日)10:00～11:00	30人	4,200円
ギャザリング(寄植)③	5/17～第3(金)18:30～20:00	10人	15,000円

救命講習会
AEDの使用等方法等の講習会を実施します。

●普通救命講習Ⅰ
日時/4月20日(土)・6月23日(日)・11月17日(日)・9時～12時

●上級救命講習
日時/5月12日(日)・7月20日(日)・9時～17時

●いすれも
場所/消防局3階多目的ホール(八番丁12) ●申込/各消防署・警防課☎428・0119
※駐車場がないため、公共交通機関・有料駐車場をご利用ください。

勤労者総合センター 前期教室

●対象/勤労者・市内在住の方(在勤可・学生除く) ※申込多数の場合、抽選(勤労者優先)。
●申込/3月15日(金)必着までに往復はがきで ※住所・氏名・年齢・勤務先・電話番号・勤務先・携帯電話・希望教室名を記入。電話申込不可。結果ははがきで通知。

●場所・申込・問合せ先/〒640-8227 西江丁34 勤労者総合センター ☎433・1800

子育て

中保健センター ☎488-5122
南保健センター ☎499-5566
西保健センター ☎455-4181
北保健センター ☎464-5051

乳幼児健診 ●受付時間/13時～14時30分

	中保健	西保健	南保健	北保健
4か月児 30年12月生まれ	4/9(火) 4/23(火)	4/11(木) 4/25(木)	4/2(火) 4/16(火)	4/12(金) 4/24(金)
10か月児 30年6月生まれ	4/19(金) 4/26(金)	4/9(火) 4/23(火)	4/3(火) 4/17(火)	4/10(火) 4/18(火)
1歳6か月児 29年8月生まれ	4/4(火) 4/24(火)	4/2(火) 4/16(火)	4/12(金)	4/5(金)
3歳児 27年10月生まれ	4/11(木)	4/3(火) 4/17(火)	4/25(木)	4/4(木)
2歳6か月児歯科 28年10月生まれ	4/10(水)	4/5(金)	4/26(金)	4/9(火)

※母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。

申請をお忘れなく!

①在宅育児支援事業給付金申請の最終申請受付
市内で対象となる乳児を家庭で監護している保護者に対し、対象乳児が生後2か月を超えた日の翌月から満1歳になった日の属する月まで月額15,000円(最大15万円)を支給します。※支給に際しては要件がありますので必ずご確認ください。書類不備の場合受付できません。事前に確認の上、期限に余裕をもって申請ください。
●対象/2017年4月2日～2018年12月31日に生まれた第2子以降の乳児を家庭で養育している方 ●申請/3月29日(日)までに申請書類を子育て支援課(東庁舎2階)へ持参 ※申請方法等の詳細は市HP(ID:1020104) ●問合せ先/子育て支援課☎435-1329

②しあわせたく3未来ギフト事業

市長のメッセージカード入りギフトを贈ります。
●対象/子供の出生により3人以上の子の父または母になった方 ●必要なもの/住民票の写し(世帯状況の閲覧同意がある方は不要)、新生児の出生確認ができるもの(母子健康手帳など)、印鑑 ●申請期限/対象児出生日から6か月以内 ●問合せ先/子育て支援課☎435-1329